

野菜をもう一皿食べよう 食改さんの 試してレシピ

子どもの食育や生活習慣病の予防食を勉強している美郷町食生活改善推進協議会(食改=しょっかい)会員の皆さんが、野菜を使った体に優しいヘルシーレシピを紹介します。

今回のメニュー

納豆のしそ巻き

材 料(4人分)

- ・納豆(粒またはひきわり) 四角いパックのもので4個
- ・大きめの青しそ 10枚位
- ・万能ねぎ 3本
- ・サラダ油 適量
- ・しょうゆ 適量



作り方

- ①青しそを洗い、水気をよく拭く。
- ②小口切りにした万能ねぎを納豆に混ぜ、10等分にする。
- ③青しそ1枚に納豆をスプーンでのせ、2つ折りにして納豆を包む。
- ④サラダ油を入れて熱したフライパンに③を入れ、青しその葉が鮮やかになるように、さっと両面焼く。
- ⑤食べる時にしょうゆをつけていただく。

青しそに含まれているカロテンは、油に溶けやすく、吸収しやすい特徴があります。また、青しそはポリフェノールも含んでいるため、免疫力を高める効果も期待できます。

子どものセルフケア 毎日を健康に過ごす 朝ごはんレシピ

子どものセルフケア推進のため、朝ごはんのレシピを毎月紹介しています。朝ごはんをしっかり食べて、毎日を健康に過ごしましょう。

キャベツは「美郷ブランド10品目」です

今回のメニュー

キャベツトースト

材 料(4人分)

- ・食パン(6枚切り) 4枚
- ・キャベツ(中心部のやわらかい葉) 4枚
- ・スライスハム 4枚
- ・マヨネーズ 小さじ4
- ・ケチャップ 小さじ4
- ・スライスチーズ 4枚

作り方

- ①食パンに、スライスハム、千切りにしたキャベツの順番にのせ、その上にマヨネーズとケチャップをかける。
 - ②①にスライスチーズをのせ、オーブンで焦げ目がつくまで焼く。
- ★朝食の組み合わせとしては牛乳がおすすめです。

具材をのせて半分に折った食パンをアルミホイルで包み、それをそのままトースターで焼いてもおいしいです。冷凍保存ができるので、前日の夜に作っておくと、忙しい朝でも簡単にホットサンドが食べられます。
食パンの具材は「キーマカレーとチーズ」「ミートソースとチーズ」などもオススメで、組み合わせ次第では子どもと一緒に準備することができます。



みんな集まれ!

子育て支援の催し 8月

問い合わせ

千畑なかよし園 ☎0187(85)3115
六郷わくわく園 ☎0187(84)0023
仙南すこやか園 ☎0187(83)2100

事業名	対象・内容	期日	場所	時間
なかよし園開放	子育て支援・自由遊び	毎週月～金曜日(平日のみ)		9:30～16:30
ひまわり広場	看護師さんのお話①(熱中症対策について) プール遊び	8月 7日(金)	千畑なかよし園	9:30～11:30
	水遊び・すいかわりごっこ	8月 21日(金)		
	8月生まれのお誕生会	8月 28日(金)		
わくわく園開放	子育て支援・自由遊び	毎週月～金曜日(平日のみ)		9:30～16:30
あそびにおいて	夏まつりごっこをしよう	8月 6日(木)	六郷わくわく園	9:30～11:30
	すいか割りをしよう 水遊びを楽しもう	8月 20日(木)		
	園長先生のお話の会(乳幼児の生活について) 8月生まれのお誕生会	8月 27日(木)		
すこやか園開放	子育て相談・自由遊び	毎週月～金曜日(平日のみ)		9:30～16:30
子育て広場「ひだまり」	水遊びを楽しもう	8月 5日(水)	仙南すこやか園	9:30～11:30
	看護師さんのお話(熱中症について) すいか割りをしよう	8月 19日(水)		
	8月生まれのお誕生会	8月 26日(水)		

戸籍の窓 KOSEKINOMADO

6月届出順

すこやかに

赤ちゃん お父さん・お母さん 行政区

やすらかに

亡くなった方 年齢 行政区 亡くなった方 年齢 行政区



高橋 うたちゃん

兄さん達に
負けないように
元気に育ってね!

準さん・絵理子さん
(駅前)

「美郷の赤ちゃん」写真を募集します

令和2年7月に届け出をした赤ちゃんの写真(1人1枚まで)の裏面に赤ちゃんのお名前と生年月日、ご両親のお名前、住所、電話番号を記入し、メッセージ(30字程度)を添えて8月12日(水)までご応募ください。

応募先 町総務課、六郷出張所、仙南出張所

歯科休日当番医 診察時間●午前9時～正午

診察日	医療機関名	電話番号 (0187)
8/ 2(日)	ホワイト歯科医院(大仙市大曲日の出町)	86-3180
8/ 9(日)	高橋歯科医院(大仙市角間川町)	65-2238
8/16(日)	仙北歯科医院(大仙市福田)	69-2828
8/23(日)	岩田歯科医院(大仙市四ツ屋)	62-8264
8/30(日)	船木歯科医院(大仙市大曲中通町)	63-0027

献血のお知らせ

輸血を必要としている方のため、ご協力をお願いします。ご協力いただいた方には粗品をご用意しています。

実施日	時間	会場
8/ 2(日)	10:00~11:45	イオンスーパーセンター美郷店
	13:00~16:00	

問●町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

※広報に掲載してほしくない場合は、届け出の時に戸籍窓口へお申し出ください。

美郷町 人のうごき

令和2年6月末現在 ()内は前月比

人口	男	9,041人(-12)
19,151人 (-7)	女	10,110人(5)
	世帯数	6,623世帯(-1)

休日救急医療連携事業 日曜日・祝日および年末年始

診療場所	大曲厚生医療センター	診療時間	内科・小児科
診療科目	午前9時～午後3時	電話番号	☎0187(63)2111

8月の健診 カレンダー

会場●美郷町保健センター

問●町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

内容	日時	対象
4カ月児健診	8月24日(月) 受付/12:45~13:00	令和2年4月生まれ
7カ月児健診	8月21日(金) 受付/12:45~13:00	令和2年1月生まれ
10カ月児健診	8月24日(月) 受付/12:45~13:00	令和元年10月生まれ
2歳6カ月児歯科健診	8月28日(金) 受付/12:45~13:00	平成30年1月・2月生まれ